pilates K 高峰	静店 【	09/01 ~	09/08	スケジュール			2025/08/14 更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	*	*	±	±	Ħ	月
	10:30 ~ 11:30 Basic misaki.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance misaki.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hitomi.a	10:30 ~ 11:30 Basic Satsuki.l	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura.s	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Body Balance	Back & Arm		Basic	Back & Arm	Basic	
	misaki.N	Sakura.s		misaki.N	Ayano.m	Hiyori.T	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm			13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg	14:30 ~ 15:30 Back & Arm	
	Hitomi.a			Hitomi.a	Satsuki.I	Sakura.s	
					15:00 ~ 16:00		
					Back & Arm	Basic	
					Sakura.s	Hiyori.T	
close							close
Cioso							CiOSO
					17:30 ~ 18:30 Waist		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Satsuki.I		
	Hip&Leg	Pilates Barre	Hip & Leg	Release&Strength			
	Satsuki.I	misaki.N	Satsuki.I	Satsuki.I			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic	Back & Arm	Basic	Waist			
	Satsuki.I	Hitomi.a	Hiyori.T	misaki.N			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back & Arm	Shape up waist	Waist	Hip & Leg			
	Sakura.s	misaki.N	Satsuki.I	Satsuki.I			

1	pilate	es K 高i	崎店		[09/0)9	~	09/1	16	1	スケ	ジュー	ール					2025/0	8/14	更新
(09/09			09/10			09/11			09/12			09/13			09/14		09/15		09/16	
	火			水			木			金			±			Ħ		月		火	
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30		10:30	~	11:30
Hip 8				ates Ba						Basic			p & Leg		Boo					ates Ba	
Sa	atsuki.l			misaki.N	1					Hiyori.T			Satsuki.l			misaki.				misaki.N	1
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		12:00	~	13:00
Back	& Arm	1	١	N aist					Hip	&Leg			Basic		Bad	ck & Arı	m		Bac	k & Arı	n
Ay	/ano.m			misaki.N	4				:	Satsuki.l			Satsuki.l			Hitomi.a	ı			Hitomi.a	1
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30
Ва	sic								E	Basic		Bad	k & Arn	n	Sha	pe up v	waist		Вос		
Sa	atsuki.l									Hiyori.T			Hitomi.a			misaki.N	N .			misaki.N	N .
												15:00	~	16:00	16:30	~	17:30				
												1	Naist		Bad	ck & Arı	n				
													Satsuki.l			Hitomi.a	1				
																		close			
												17:30	~	18:30							
												Bad	k & Arn	n							
													Ayano.m								
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00		,						18:00	~	19:00
						-5.66															-5.00
Back	& Arm	1	Bac	k & Arr	m	Hip	p & Leg		Bac	k & Arn	n								١	Waist	
н	itomi.a		,	Sakura.s	3	,	Satsuki.I			Sakura.s										Satsuki.	ı
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30								19:30	~	20:30
Body		ice.				Bac	k & Arm	1	V	Vaist									His	p&Leo	
Body				24310		Dac	as garmilli			Jaiot										h ar = 26	
mi	isaki.N			Satsuki.	ı		Hitomi.a		:	Satsuki.l	1									Satsuki.	I
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00								21:00	~	22:00
Wa	aist		Hij	o&Leg		E	Basic		Bac	k & Arn	n								Bac	ck & Arı	m
mi	isaki.N			Satsuki.	I		Satsuki.l		,	Sakura.s										Sakura.:	8

[:]体験可能レッスン
・クラスの運動されびインストラクケーは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。
・プラスの運動されびインストラクケーは予告なした。 1時間前弦にお願いしております。
・レッスン開始時期 1時間前を切ってのキャンセルは前陽がキャンセルレなります。
※時間がキャンセルが月 2回以上で、翌月の予約可能回散が、1回に制限されます。

pilates K 高i	崎店 【	09/17 ~	09/24	スケジュール			2025/08/14 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
*	*	±	±	B	月	火	*
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Shape up waist	Waist			Back & Arm	Hip & Leg
Hitomi.a		misaki.N	Satsuki.I	Satsuki.I		Hitomi.a	Ayano.m
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg		Release&Strength	Basic
Satsuki.I		Sakura.s	Satsuki.l	Ayano.m		Satsuki.l	Satsuki.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pilates Barre	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	
		misaki.N	Satsuki.I	Sakura.s		Sakura.s	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm	Basic		Back & Arm	
			Sakura.s	Sakura.s Satsuki.I		Hitomi.a	
					close		
			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
			Back & Arm			Basic	
			Hitomi.a			Satsuki.l	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			1		18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	Waist					Back & Arm
Satsuki.I	Hitomi.a	Satsuki.I					Sakura.s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Waist	Pilates Barre	Back & Arm					Shape up waist
Satsuki.l	misaki.N	Hitomi.a					misaki.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Back & Arm		Basic					Pilates Barre
Ayano.m	misaki.N	Satsuki.l					misaki.N

Hip&Leg Back&Arm Pilates Barre misaki.N	pilates K 湛	崎店	09/25 ~	09/30	スケジュール	2025/08/14 更新		
10:30 × 11:30	09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
Hip&Leg Back&Arm Pilates Barre misaki N 12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 ~ 15:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 ~ 15:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 17:30 13:30 ~ 16:30 ~ 17:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 17:30 13:30 ~ 16:30 ~ 17:30 13:30 ~ 18:30 13:30 ~ 17:30 13:30 ~ 17:30 13:30 ~ 18:30 13:30 ~ 17:3	木	±	±		月	火		
Sakura.s		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 12:30 ~ 13:30 13:3		Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Barre		Release&Strength		
Body Salance		Sakura.s	Hitomi.a	misaki.N		Satsuki.I		
13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
13:30		Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm		Basic		
Back&Arm Back&Arm Shape up waist misaki.N 15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30 Body Balance misaki.N Hitomi.a 17:30 ~ 18:30 Shape up waist misaki.N 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning maya.k misaki.N 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Waist Pilates Barre misaki.N 19:30 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Back & Arm Hitomi.a 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 19:30 1		misaki.N	misaki.N	Hitomi.a		Satsuki.I		
Sakura.s Hitomi.a misaki.N 15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30 Body Balance misaki.N Hitomi.a 17:30 ~ 18:30 Shape up waist misaki.N 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning maya.k misaki.N 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Waist Pilates Barre misaki.N 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Back & Arm Hitomi.a Hitomi.a 18:00 ~ 17:30 Misaki.N 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30 Back&Arm Hitomi.a		Back & Arm	Back & Arm	Shape up waist		Back & Arm		
Body Balance Back & Arm Hitomi.a		Sakura.s	Hitomi.a	misaki.N		Hitomi.a		
17:30 ~ 18:30 Shape up waist misaki.N			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
17:30 ~ 18:30 Shape up waist misaki.N			Body Balance	Back & Arm				
17:30 ~ 18:30 Shape up waist misaki.N 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Shape up waist misaki.N 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Waist Pilates Barre Satsuki.I misaki.N 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Back & Arm Hip & Leg								
17:30 ~ 18:30 Shape up waist misaki.N 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning maya.k misaki.N 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Waist Pilates Barre Satsuki.I 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Back & Arm			misaki.N	Hitomi.a				
17:30 ~ 18:30 Shape up waist misaki.N 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning maya.k misaki.N 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Waist Pilates Barre Satsuki.I 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Back & Arm								
Shape up waist misaki.N					close			
Shape up waist misaki.N								
18:00			17:30 ~ 18:30					
18:00			Shane un waist					
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning								
Stretch & Conditioning maya.k Shape up waist misaki.N Pilates Barre misaki.N 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Waist Pilates Barre Pilates Barr			misaki.N					
maya.k misaki.N 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Waist Pilates Barre Satsukl.l misaki.N 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Back & Arm	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
19:30 ~ 20:30		Shape up waist				Pilates Barre		
Waist Pilates Barre Shape up waist Satsuki.l misaki.N misaki.N 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:0 Hip & Leg Back & Arm Hip & Leg	maya.k	misaki.N				misaki.N		
Satsuki.J misaki.N 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Back & Arm	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00	Waist	Pilates Barre				Shape up waist		
Hip&Leg Back&Arm Hip&Leg	Satsuki.I	misaki.N				misaki.N		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Sakura.s Hitomi.a Sakura.s	Hip & Leg	Back & Arm				Hip&Leg		
	Sakura.s	Hitomi.a				Sakura.s		